



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»

Проверка на объём заимствований:
_____ % авторского текста

Работа _____ к защите
«_____» _____ 2017 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
_____ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнила:
студентка ЗФ-314/135-2-1 группы
Сергеева Анастасия Валерьевна

Научный руководитель
кандидат психологических наук,
доцент
Валеева Галина Валерьевна

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	11
1.1. Осмысления проблемы тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения и методологические подходы.....	11
1.2. Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения	20
1.3. Модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения	28
Выводы по первой главе	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	41
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	41
2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения	44
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы.....	52
Выводы по второй главе	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	61

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на то, что многие ученые характеризуют современное состояние института педагогов как кризисное, педагоги продолжают занимать одно из приоритетных мест в иерархии жизненно важных ценностей человека и является основной средой формирования личности ребенка и, соответственно, его норм здорового образа жизни. Учитывая ухудшение экологической обстановки, рост смертности, снижение рождаемости и рост уровня заболеваний, сегодня каждый человек, и, соответственно, и каждый педагог должен внимательно относиться к своему здоровью, принимать меры, направленные на его сохранение и укрепление.

В настоящее время вопросы организации оздоровительной деятельности педагогов никак не регламентированы, что, с одной стороны, предоставляет им неограниченную свободу выбора в этой сфере, а, с другой стороны, создает значительные трудности ввиду наличия большого количества источников и объема несистематизированной, подчас недостоверной, информации.

Существенную помощь в решении данной проблемы может оказать тьютор, который организует совместное обсуждение с педагогами потребностей, целей, помогает составить индивидуальные оздоровительные программы, сопровождает педагогов в ходе их реализации. Именно тьюторское сопровождение может стать одним из механизмов поддержки педагогов с целью сохранения и укрепления здоровья.

Для решения данной задачи на первом этапе, ввиду отсутствия достаточной практики, необходимо сформировать и обобщить опыт совместной работы тьютора и педагогов по организации оздоровительной деятельности.

Разработанность проблемы исследования.

Тьюторское сопровождение было и остается предметом исследования как зарубежных, так и отечественных ученых, среди которых Л.В. Бендова, Т.М. Ковалева, А.Л. Пикина, А.Г. Чернявская и др. Различные аспекты здоровья рассмотрены в работах И.И. Брехмана, В.П., Гладкой Е.С., Казначеева, З.И. Тюмасевой, Л.И. Ореховой, Г.В. Валеевой.

Вместе с тем, вопрос о тьюторском сопровождении педагогов в аспекте здоровьесбережения должным образом не разработан.

Среди различных сторон изучения проблемы организации оздоровительной деятельности среди педагогов, мы считаем необходимым остановиться, прежде всего, на решении вопроса взаимодействия тьютора и педагога, а именно выявлении психолого-педагогических условий, которые должен учитывать тьютор в процессе сопровождения педагога.

Исходя из актуальности проблемы, необходимо отметить существующие **противоречия** на следующих уровнях:

1) педагогическом - между стоящей перед педагогом задачей по рождению и воспитанию здоровых и развитых детей, и невозможностью выполнения педагогом указанных задач в полном объеме в условиях отсутствия механизма поддержки педагогов в аспекте оздоровительной деятельности.

2) научно-методическом - между значительным объемом исследований в области оздоровительной деятельности и недостаточной разработанностью способов и технологий организации оздоровительной деятельности педагогов;

3) научно-педагогическом - между необходимостью взаимодействия тьютора и педагогов в аспекте оздоровительной деятельности и недостаточным уровнем исследованности условий, позволяющих осуществлять это взаимодействие эффективно.

Актуальность указанной проблемы определила выбор темы диссертационного исследования: **«Тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения»**.

Цель исследования: теоретически и эмпирически обосновать психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

Объект исследования: оздоровительная деятельность педагогов.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения будет эффективным, если: *будут созданы условия для расширения адаптационных возможностей педагогов, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.*

Будут выявлены психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения; будет создан благоприятный психологический климат; будет проведена рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.

Исходя из цели, объекта, предмета и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу, посвященную вопросу тьюторского сопровождения.
2. Выявить психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.
3. Разработать модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.
4. Опытным-экспериментальным путём проверить психолого-педагогические условия, влияющие на эффективность

тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

Теоретико-методологическую основу исследования составили системный и личностно-деятельностный подходы.

Положения системного подхода, разработанные А.Н. Аверьяновым, И.В. Блаубергом, В.Н. Садовским, Э.Г. Юдиным, Б.Ф. Ломовым, обеспечивают исследование семьи, здоровья и тьюторского сопровождения, как системных образований, функционирование которых обусловлено совокупностью психолого-педагогических условий и факторов.

С точки зрения *личностно-деятельностного подхода* Л.С. Выготского, И.А. Зимней, А.Н. Леонтьева, А.В. Петровского, С.Л. Рубинштейна человек выступает как активный субъект деятельности, в то же время сама деятельность формирует человека как её субъекта, как личность. Данный подход обеспечивает возможность разработки и реализации педагогов индивидуальных оздоровительных программ, позволяющих максимально раскрывать их способности и личностные качества и достигать высоких результатов.

Методы исследования. Выбор методов в большинстве своем находится в зависимости от исследуемого предмета и задач. В нашей работе были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы для выявления психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения, моделирование тьюторского сопровождения педагогов, проектирование индивидуальной оздоровительной программы для них;

- эмпирические: наблюдение, опрос, беседа, тестирование с использованием комплексной программы диагностики «Гармония», разработанной в Институте здоровья и экологии человека ЧГПУ; количественный и качественный анализ полученных данных.

Экспериментальная база. Исследование проводилось на базе кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-уральского государственного гуманитарного педагогического университета. В исследовании участвовали 16 педагогов МБДОУ №411 Челябинска и ЮурГГПУ по физической культуре и естественно-научным направлениям.

Диссертационное исследование проводилось в несколько этапов в течение трех лет (2015-2017 гг).

На первом - подготовительном этапе (2015 г.) - проводился анализ научной литературы, нормативной базы, а также диссертационных работ и научных публикаций, близких к теме исследования. Это дало возможность уточнить понятийный аппарат исследования. Была сформулирована цель, гипотеза, задачи исследования и возможные пути их решения, выявлены психолого-педагогические условия и разработана модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

На втором – экспериментальном этапе работы (2015-2017 г.г.) – была апробирована модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

На третьем – заключительном этапе работы (2017 г.) проводилось обобщение материалов по результатам экспериментальной работы, формулирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

Результаты исследования были положены в основу докладов на научно-практических конференциях. Было завершено оформление диссертации.

Научная новизна исследования заключается в расширении научных представлений о роли, содержании и особенностях тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения, а именно:

- уточнено ключевое понятие «тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения».

- выявлены и теоретически обоснованы психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения: благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.
- разработана модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

Практическая значимость исследования определяется: разработкой и внедрением в практику рекомендаций по тьюторскому сопровождению педагогов, оздоровлению и самооздоровлению каждого из них. Материалы исследования могут быть использованы тьюторами при разработке индивидуальных программ оздоровительной деятельности для педагогов с целью повышения эффективности их работы.

Научная обоснованность и достоверность результатов тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения обеспечиваются исходными теоретическими положениями; совокупностью теоретических и эмпирических методов, адекватных предмету и задачам исследования; проверкой теоретических выводов на практике; личным участием исследователя в опытно-экспериментальной работе.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе всех его этапов.

Основные положения работы и результаты исследования представлены в виде:

- докладов и сообщений, выполненных в Институте здоровья и экологии человека;
- докладов на ежегодных вузовских конференциях по итогам научно-исследовательской работы профессоров, преподавателей и

аспирантов ЧГПУ, а также на межвузовских, всероссийских и международных научно-практических конференциях:

VIII Всероссийской научно-практической студенческой конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - (г. Челябинск, 2015 г.);

2-ой Международной интернет-конференции «Психология здоровья; новая область исследований» (г. Челябинск, 2016 г.);

IX Всероссийской научно-практической студенческой конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - (г. Челябинск, 2016 г.).

- защиты тьюторской практики на III-ем Межрегиональном конкурсе тьюторских практик (г. Челябинск, 2016 г.), стала лауреатом конкурса;

- публикаций статей в сборниках научных трудов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» под научной редакцией З.И. Тюмасевой:

«Взаимодействие тьютора и педагогов, направленное на формирование здорового образа жизни» - 2015 г.;

«Понятие педагогов как системы» - 2016 г.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения представляет собой *процесс создания условий для расширения адаптационных возможностей педагогов, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.*

2. Эффективность тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения обеспечивается психолого-педагогическими условиями:

- благоприятный психологический климат;

- рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния;

- прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.

Структура диссертации.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка. Текст изложен на 69 страницах, содержит 1 таблицу, 3 рисунка. Библиографический список включает в себя 57 наименований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ Тьюторского сопровождения педагогов в АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1.1. Осмысление проблемы тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения и методологические подходы

В нашем исследовании мы придерживаемся точки зрения И.В. Блауберга и Э.Г. Юдина, которые определяют методологический подход как «принципиальную методологическую ориентацию исследования, как точку зрения, с которой рассматривается объект изучения (способ определения объекта), как понятие или принцип, руководящий общей стратегией исследования» [8]. Теоретико-методологическую основу данного исследования составили системный и личностно-деятельностный подходы, комплексное использование которых позволяет наиболее полно осуществить исследование условий, обеспечивающих эффективность работы тьютора с педагогами в аспекте здоровьесбережения.

Системный подход представляет собой направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Под системой понимается множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определенную целостность, единство. Данное понятие охватывает самые разные стороны сложного, целостного объекта: его строение, состав, способ существования, формы развития и т. д.

Методология системного подхода представлена в трудах А.Н. Аверьянова [1], И.В. Блауберга [8], В.Н. Садовского [44], Э.Г. Юдина [8] и др.

Данные исследователи выделили основные свойства системы и определили принципы системного подхода:

- принцип целостности позволяет рассматривать систему одновременно как единое целое и как подсистему для вышестоящей надсистемы;
- принцип иерархичности строения предполагает наличие множества элементов, которые находятся в состоянии соподчинения;
- принцип структуризации позволяет анализировать элементы системы и их связи в рамках конкретной организационной структуры;
- принцип множественности позволяет использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом.

Реализация системного подхода указанных авторов предполагает изучение объекта с точки зрения его системных свойств и связей, а именно выявление: элементов изучаемого объекта; компонентов, причастных к достижению цели его функционирования и развития; внешних и внутренних системообразующих факторов; связей; структуры объекта, что будет использовано нами при исследовании понятий педагогов, здоровья и тьюторского сопровождения [57].

Системный подход в психологии представлен в работах А.А. Бодалева [11], А.Н. Леонтьева [24], Б.Ф. Ломова [26], А.В. Петровского [34], С.Л. Рубинштейна [43].

Мы опираемся на положения Б.Ф. Ломова о системной детерминации психики и поведения человека при исследовании психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения педагогов [26].

Системный подход в изучении педагогов позволяет учитывать их характеристики как системы, её системные качества: индивидуальность и сложность педагогической структуры, взаимозависимость и взаимовлияние педагогов, индивидуальность каждого из них, роль внешней среды.

Сопровождение любого педагога будет малоэффективным без понимания того, как функционирует несколько педагогов. А это означает, что только системный подход к понятию педагогов обеспечивает эффективность тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения. Следует отметить, что официального (зафиксированного в норме закона) определения педагогов нет.

Понятие педагоги многогранно, а его чёткое определение довольно затруднено, поэтому только системный подход позволяет полно и всесторонне рассмотреть это понятие. В научной литературе существует много определений педагогов в зависимости от области исследования. Мы придерживаемся точки зрения представителей структурного направления системного подхода С. Минухина и Ч.Фишмана, которые определяют педагогов как самоорганизующуюся систему, реализующую совокупность функций, обеспечивающих полное удовлетворение потребностей каждого педагога, характеризующуюся внешними и внутренними границами и иерархической ролевой структурой отношений [16,29].

Системные свойства педагогов также были исследованы российским психологом В.В. Столиным, рассматривающим педагога как динамическую систему, которая:

- обладает сложным внутренним строением, своей психологической структурой;
- каждый педагог влияет на других педагогов и сам находится под их влиянием;
- образует у включенных в нее людей некоторые свойства и особенности, присущие системе, так называемые «системные качества»;
- обладает свойством неаддитивности, т. е. не является суммой входящих в нее людей;
- обладает способностью к саморегуляции [47].

Говоря о строении педагогов, многие ученые, среди которых Н.И. Олифиревич, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф.Велента, выделяют ее структурную организацию, основными параметрами которой являются иерархичность, наличие границ, сплоченность, ролевая структура педагогов [31].

Согласно положениям структурного направления системного подхода, педагогические отношения подчиняются закономерностям, формирующим структуру педагогов, свойства которой отличаются от свойств ее индивидуальных членов. Представители структурного направления С. Минухин, Т. Геринг, Д. Олсон, А.В. Черников и др. при изучении педагогов делают акцент на существующих в ней моделях взаимодействия и связывают симптоматическое поведение педагогов с дисфункциями педагогических отношений, описываемых через нарушения структуры педагогов. [29].

Отношения между подсистемами регулируются границами. Выделяют внутренние и внешние границы педагогов. Внутренние границы регулируют отношения между подсистемами внутри взаимоотношений и определяются спецификой существующих в них правил взаимодействия, а внешние регулируют отношения между педагогами и социальным окружением [31]. Педагоги как малая социальная группа отражает в себе все происходящие в обществе процессы, взаимодействует с окружающими людьми, учреждениями, организациями (внешней средой), обменивается с ними материей, энергией, информацией. Поэтому педагогов можно считать открытой системой. Особенности внешних границ отражают степень открытости педагогической системы для контактов с внешним миром. Открытость педагогов предполагает использование ею в ходе организации своей оздоровительной деятельности всех возможностей, связанных с условиями окружающей действительности, определение совместно с тьютором

наиболее значимых внешних условий, способствующих или препятствующих данному процессу.

Сплоченность педагогов можно определить как психологическое расстояние между коллегами. На сплоченность педагогов оказывают влияние педагогические традиции - это обычные принятые нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение [31].

Иерархичность характеризует отношения доминирования-подчинения педагогов, которые также отражаются в их ролевой структуре.

Ролевая структура педагогов предписывает ее коллегам что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, взаимодействуя друг с другом. Ролевая структура педагогов обеспечивает выполнение функций педагогов и удовлетворение потребностей всех их коллег [31].

Педагоги обладают присущими системе свойствами, которые тьютору необходимо учитывать в процессе их сопровождения.

Каждый педагог влияет на других педагогов и сам находится под их влиянием, что особенно важно учитывать при формулировании индивидуальных задач тьюторского сопровождения. Так, сопровождение, направленное на решение задач одного педагога изолированно, без учета интересов и особенностей других педагогов, может привести к неблагоприятным последствиям как для всего коллектива в целом, так и для педагогов в отдельности.

Педагогическая система образует у включенных в нее людей некоторые свойства и особенности, присущие системе. Говоря о «системных качествах» педагогов, мы акцентируем внимание на том, что причины тех или иных нарушений их здоровья необходимо искать в особенностях функционирования педагогов в целом. Например, как организовано питание, режим дня.

Педагоги обладают свойством неаддитивности, т. е. не являются суммой входящих в нее людей [47]. Неаддитивность предполагает, что полное представление о педагогических взаимоотношениях можно составить, лишь собрав педагогов вместе, недостаточно побеседовать отдельно с каждым педагогом. Поэтому в рамках тьюторского сопровождения педагогов необходимо использовать такой метод исследования, как педагогическое интервью.

Педагоги это динамическая система, которая имеет закономерную динамику, проходя в своем развитии целый ряд фаз и этапов, иными словами, жизненный цикл. Стадии жизненного цикла педагогов связаны с обучением педагогов, с появлением новых педагогов и уходом старых [31]. Данный показатель имеет большое значение для анализа педагогических отношений, поскольку позволяет определить их контекст в определенный период ее развития.

Специальным видом динамических систем являются самоорганизующиеся, самоуправляющиеся системы [51]. Педагоги это самоорганизующаяся система, способная достигать новые устойчивые состояния, преодолевать противоречия, встречаясь как с внутренними индивидуальными требованиями коллег, так и внешними требованиями общества в виде правил, норм и др. Стремясь сохранить свою целостность, педагог формирует механизмы адаптации, обеспечивающие ее устойчивость, и механизмы бифуркации, обеспечивающие тенденцию к изменчивости, когда возникают резкие изменения среды. Иначе говоря, педагог обладает способностью к саморегуляции [47]. Данное системное свойство важно учитывать в ходе тьюторского сопровождения. Часто в педагогических коллективах, имеющих проблемы со здоровьем их коллег, и обращающихся за помощью к специалистам извне, разлажен именно механизм саморегуляции: педагоги не могут самостоятельно решать возникающие в педагогической жизни противоречия и надеются, что посторонний человек возьмет на себя функции регулятора

взаимоотношений. Поэтому тьютор в самом начале взаимодействия должен постараться определить свою роль, разъясняя, что он будет помощником, но не судьей. Тьютор не вправе навязывать педагогам свои пути и способы развития педагогических отношений.

Таким образом, педагог рассматривается нами, как открытая, динамическая, самоорганизующаяся система, имеющая значительные адаптивные возможности.

Педагог формирует образ жизни человека. Педагогические отношения, психологический климат и традиции в коллективе влияют на здоровье всех педагогов. Поэтому важно осуществлять мероприятия по оптимизации педагогического образа жизни, не нарушая границы семейной системы. В решении этого вопроса может помочь тьютор (англ. tutor - наставник) - исторически сложившаяся особая педагогическая должность. Впервые тьюторство возникло в виде наставничества в Британских университетах – Оксфорде (XII век) и Кембридже (XIII век).

Определяя понятие тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения в коллективе, мы опираемся на исследования Л.В. Бендовой и А.Г. Чернявской, которые в своей работе подробно анализируют термин «тьютор» [7]. В широком смысле тьютор это тот, кто сопровождает процесс освоения деятельности; это консультант, наставник, облегчающий процесс обучения и организующий условия для самообразования.

В словаре русского языка: **сопровождать** - значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожающего. То есть, сопровождение предполагает движение рядом или немного впереди, если надо объяснить возможные пути.

Под тьюторским сопровождением мы будем понимать процесс создания психолого-педагогических условий для развития личности тьюторанта на основе выстраивания субъект-субъектных отношений.

Тьюторское сопровождение базируется на личностно-деятельностном подходе, основные положения которого в психологии отражены в работах Л.С. Выготского [14], А.Н. Леонтьева[24], С.Л. Рубинштейна [43], где личность рассматривалась как субъект деятельности, которая сама, формируясь в деятельности и в общении с другими людьми, определяет характер этой деятельности и общения. С точки зрения личностно-деятельностного подхода, человек выступает как субъект деятельности, планирующий, организующий, направляющий, корректирующий ее [43]. В то же время сама деятельность формирует человека как её субъекта, как личность. Такое понимание связи субъекта и его деятельности отражает принцип единства сознания и деятельности (по С.Л. Рубинштейну) [43]. Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре внимания находится тьюторант как личность. Это означает, что вся деятельность тьютора, используемые им приемы и способы преломляются через призму личности тьюторанта - его потребностей, мотивов, способностей, активности, интеллекта и других индивидуально-психологических особенностей. Исходя из интересов, уровня знаний и умений тьюторанта, тьютор организует весь процесс сопровождения. По определению С.Л. Рубинштейна деятельность - это форма активного целенаправленного взаимодействия человека с окружающим миром (в т.ч. другими людьми), отвечающего вызвавшей это взаимодействие потребности в чем-либо, т.е. предпосылкой любой деятельности является потребность, нашедшая себя в предмете [43]. Личностно-деятельностный подход ориентирует процесс организации тьюторского сопровождения таким образом, чтобы тьюторант сам осуществлял постановку и решение необходимых ему задач, что мы будем использовать при разработке педагогами индивидуальных оздоровительных программ с учетом их личностных особенностей, мотивов, ценностных ориентаций, целей, интересов, перспектив и т.д.

При этом, принцип системности определяет упорядоченность и последовательность этапов тьюторского сопровождения. Именно свойство системности обеспечивает эффективное преобразование действительности и получение положительных результатов у тьюторантов в ходе тьюторского сопровождения педагогов.

Говоря о здоровьесбережении в педагогической системе, обратимся к определениям *здоровья динамической системы и здоровьесбережения*, сформулированным З.И. Тюмасевой, согласно которым *здоровьем динамической системы* называется *равновесие между адаптационными возможностями* этой системы (с набором ее подсистем) *и постоянно меняющимися условиями среды*, а здоровьесбережением - процесс, направленный на расширение адаптационных возможностей субъекта, в нашем случае педагогов и их коллег [51].

В здоровой педагогической структуре, по мнению В.В. Столина, устанавливается равновесие, которое проявляется в четкости границ и функций подсистем, оформлении психологических ролей каждого педагога и формировании педагогического «мы». Педагогический гомеостаз оказывается нездоровым, когда равновесие перестает быть формой адаптации целого к задачам оптимального выполнения этим целым своих внутренних и внешних функций, наоборот, само целое оказывается лишь способом сохранения некоторого равновесия, препятствующего развитию личности педагогов и их взаимоотношений [37]. Это утверждение согласуется с данным выше определением здоровья динамической системы.

В рамках системного подхода мы также рассматриваем здоровье человека, как систему, комплекс трех видов благополучия – физического, духовного и социального, каждый из которых, как подсистема базовой системы, не может быть носителем всей совокупности характеристических свойств этой системы.

Исходя из принципа системности, для тьюторантов составляются оздоровительные программы, которые, несмотря на различия в зависимости от индивидуальных особенностей, представляют собой систему (комплекс) мероприятий, направленных на обеспечение всех видов благополучия: здоровое и рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, психическое оздоровление, здоровая среда жизнедеятельности.

Таким образом, в основе нашего исследования лежит понимание здоровья как системного качества. При этом решение комплексной проблемы оздоровления предполагает применение адекватных технологий, комплексная специфика которых определяется различной природой объективных и субъективных составляющих здоровья [13].

Из анализа вышеприведенных определений мы сформулировали понятие тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения как *процесс создания условий для расширения адаптационных возможностей педагогов, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.*

1.2. Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте оздоровительной деятельности

Эффективность тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения зависит от ряда условий. *Условие* это философская категория, выражающая отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может [56]. Опираясь на исследования В.М. Полонского и А.В. Петровского, психолого-педагогические условия мы понимаем как взаимосвязанную совокупность

внутренних причин и внешних воздействий, определяющих развитие и поведение человека [34, 36].

К психолого-педагогическим условиям тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения следует отнести следующие: благоприятный психологический климат; рефлексивность ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности. Рассмотрим каждое из вышеназванных условий более подробно.

Первое условие – создание благоприятного психологического климата.

Ряд ученых, среди которых А.А. Бодалев, рассматривают психологический климат как качественную сторону межличностных отношений, проявляющуюся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе [11]. В исследованиях В.М. Шепеля и Г.М. Андреевой *психологический климат* также рассматривается как «эмоциональная окраска» и «совокупность психологических состояний», характеризующих межличностные отношения, определяющиеся осознанием общих целей, принятыми терминальными и инструментальными ценностями [4, 54].

Выделяют благоприятный и неблагоприятный психологический климат [32, 33, 45, 46]. Признаками благоприятного психологического климата являются доверие, чувство безопасности, защищенности, комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, активность, оптимизм, возможность свободно мыслить и творить. В свою очередь, неблагоприятный психологический климат характеризуют пессимизм, агрессивность, раздражительность, апатия, конфликтность,

антипатия, неуверенность, боязнь ошибиться, страх наказания, неприятие, враждебность, недоверие, нежелание сотрудничать, неудовлетворенность.

Мы рассматриваем благоприятный психологический климат, как основное условие тьюторского сопровождения педагогов. При этом создание благоприятного психологического климата возможно лишь на основе субъект-субъектных отношений между тьютором и педагогами.

В рамках личностно-деятельностного подхода субъект-субъектные отношения в ходе тьюторского сопровождения подразумевают общение тьютора и педагогов как сотрудничество, предполагающее свободу выбора тьюторантами путей и способов решения оздоровительных задач при организующей, координирующей, положительно стимулирующей и подкрепляющей реакции тьютора [13].

Субъект-субъектное взаимодействие означает активность педагогов, их готовность к оздоровительной деятельности, к решению проблем на основе равнопартнерских, доверительных отношений с тьютором; предполагает единство их мотивов внешних (мотив достижения) и внутренних (мотив оздоровления); а также обуславливает принятие оздоровительной задачи и удовлетворение от её решения в сотрудничестве с другими педагогами.

Психологический климат обеспечивает уровень безопасности личного проявления тьюторанта и зависит от стиля поведения тьютора.

Д. Гоулман со своими коллегами в рамках концепции эмоционального интеллекта определили шесть лидерских стилей и установили взаимосвязь между психологическим климатом в группе и доминирующим стилем поведения [22]. Они выделили резонансные стили (идеалистический, обучающий, товарищеский и демократический), которые оказывают позитивное влияние на психологический климат, и диссонансные (амбициозный и авторитарный), оказывающие негативное влияние.

По нашему мнению наиболее оптимальным стилем для создания благоприятного психологического климата в процессе тьюторского сопровождения педагогов является обучающий. Тьютор, придерживающийся этого стиля, оказывает на педагогов эмоциональное воздействие, вселяя в них уверенность в собственных силах. При этом тьюторанты ощущают поддержку тьютора, поэтому стремятся действовать и берут на себя ответственность за результаты своей деятельности.

Таким образом, благоприятный психологический климат оказывает определяющее влияние на тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения. Взаимоотношения тьютора и тьюторанта являются субъект-субъектными и строятся на рефлексивной основе.

Второе условие - рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния.

Опираясь на личностно-деятельностный подход, мы рассматриваем рефлексивную деятельность субъекта по самопознанию внутренних психических актов и состояний. Эта деятельность обеспечивает субъекту осознание личностного смысла деятельности, потребностей, целей; управление программой своих действий [2, 18].

В основе рефлексии лежит универсальный механизм *децентрации* [14, 17], опирающийся на научные взгляды С.Л. Рубинштейна, который характеризовал рефлексивную деятельность как способность человека мысленно выходить из состояния поглощенности процессом жизнедеятельности, и отводил ей ведущую роль в самодетерминации человека [43].

На современном этапе теорию рефлексивной деятельности разрабатывают Н.И. Гуслякова, Н.В. Жукова, И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов, которые рассматривают вопросы развития личностной рефлексии, как механизма осознания собственной деятельности [27].

Самосознание в повседневной жизни выполняет познавательную и регулятивную функции. Первая реализуется в созерцании и описании своего опыта, в связи с чем её можно разделить на две составляющие –

самонаблюдение и самоанализ. Вторая функция реализуется в соотнесении своего опыта с социальными и личными нормативами, в саморегуляции и самовоздействии, что позволяет разделить ее на самооценку и самоконтроль. Таким образом, в функциональном плане можно выделить следующие виды рефлексии: самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самоконтроль. Для того чтобы познавательные и регулятивные функции не смешивались и не мешали друг другу, необходимо развивать метарефлексию, призванную сдерживать оценочную функцию рефлексии, используя, например, аутогенные тренировки, самовнушение [13].

Способности к самонаблюдению и самосознанию необходимо формировать на нескольких уровнях: процесса, способа, результата деятельности в сочетании с осознанием изменений своих возможностей по расширению своего «Я». При этом развитие оптимистической позиции в отношении преодоления жизненных сложностей и подобная рефлексия взаимно обуславливают друг друга [13].

В процессе тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения возможность моделирования индивидуальных оздоровительных программ, а также преодоление тьюторантами возникающих проблемных и конфликтных ситуаций, обеспечивают ситуативная, ретроспективная и перспективная виды рефлексии [20].

Ретроспективная рефлексия позволяет осознавать в рефлексии свое прошлое бытие (состояния, поступки, события) и расставлять их в определенной последовательности. Ретроспективная рефлексия предполагает текущую рефлексия, т.е. рефлексивную способность сознать себя в настоящем по мере свершения своего бытия, а не после него [20].

Перспективная рефлексия обращает взгляд к еще не наступившему событию (переживанию), а значит к тому, что создано лишь самим рефлексивным взглядом и еще не подтверждено наступившим настоящим.

Ретроспективная рефлексия, основанная на текущей рефлексии, и фундированная в ней проспективная рефлексия обеспечивают целостность самобытия [20].

Г.П. Щедровицкий, рассматривая индивида в рефлексивной позиции, отмечал, что прежние деятельности выступают для нее в качестве материала анализа, а будущая деятельность – в качестве проектируемого объекта [55]. Таким образом, на протяжении всего процесса тьюторского сопровождения, начиная с первой встречи, у тьюторанта наблюдается ретроспективный процесс осознания своего текущего состояния и прошлых событий и происходит проспективное прогнозирование будущей оздоровительной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, рефлексия имеет не только функции анализа того, что было или есть, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего нового образа.

Ситуативный вид личностной рефлексии выражается в мотивировке и самооценке субъекта, что создает необходимые предпосылки для мобилизации личностных ресурсов субъекта, направляемых на успешную реализацию оздоровительной деятельности. Таким образом, без развития рефлексии невозможно развитие активности тьюторанта как субъекта оздоровительной деятельности.

Развивать рефлексивную деятельность тьюторантов необходимо с учетом закономерности рефлексии, согласно которой легче осознаются те структуры индивидуального опыта, наименование которых известно субъекту, при этом сначала внешние, а затем внутренние [13].

Ценностно-мотивационная сфера включает ценности, цели и мотивы всех участников тьюторского сопровождения в рамках здоровьесбережения и предусматривает изменения в иерархии ценностей человека, его мировоззренческих позиций.

Когнитивная сфера охватывает весь спектр познавательного интереса участников тьюторского сопровождения, в том числе

потребность в получении знаний, умений и навыков, необходимых для организации здоровьесбережения, что выражается в их представлении об оздоровительной деятельности и соответствующем потребностном напряжении.

Под психофизическим состоянием мы понимаем психофизическое самочувствие человека, выраженное в самооценке удовлетворенности состоянием центральной нервной системы (истощаемость), опорно-двигательного аппарата (ревматоидный фактор), сердечно-сосудистой системы организма, желудочно-кишечного тракта, а *психоэмоциональное состояние* характеризует эмоциональную сферу человека, выраженную в уровне тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

Рефлексия позволяет выявить ценности, осознать потребности, определить цели и мотивы деятельности участников тьюторского сопровождения, стабилизировать их психоэмоциональное и психофизическое состояние. На ее основе развиваются процессы прогнозирования и моделирования. Таким образом, рефлексия осуществляется на всех этапах тьюторского сопровождения семьи.

Следующим условием тьюторского сопровождения педагогов является прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.

Способность предвидения (прогнозирования) основывается на ассоциативном соотнесении представления прошедшего и будущего состояния с настоящим состоянием субъекта [18].

Важным этапом в разработке понятия «прогнозирование» явились исследования И.П. Павлова.

Позднее проблемой прогнозирования в психологии мышления занимались Ф. Бартлетт, Л.Л. Гурова, К. Дункер, О. Зельц, Ю.Н. Кулюткин, Я.А. Пономарев, С.Л. Рубинштейн, О.К. Тихомиров и другие исследователи. В частности, Л.А. Регуш рассматривает прогнозирование

как деятельность, результатом которой выступает образ будущего с учетом вероятностей его реализации в различной временной перспективе [42].

Оздоровительная деятельность всегда целенаправлена, поэтому на первых этапах в сознании тьюторанта складывается представление об ожидаемых результатах – предстоящих изменениях в состоянии и самочувствии как результате собственных действий [13]. Тьюторант, опираясь на обновляющуюся информацию о своем состоянии и состоянии другого человека, а также своей готовности к действию, может создавать гипотезы возможного развития событий. Прогнозируемый образ возможных событий и есть мысленная модель оздоровительной деятельности [18].

Сутью прогнозирования являются гипотезы, позволяющие субъекту перейти от ситуационного анализа к целевому решению [23, 25]. Гипотеза есть вероятностная модель решения, которая позволяет наметить путь и выбрать способ решения. Отдавая предпочтение какому-либо способу, тьюторант прогнозирует решение, обдумывает основные этапы и оценивает, к каким результатам они могут привести.

Процесс принятия решения регулируется уравновешенностью процесса формирования и контроля гипотез, что выполняет функция рефлексии [18].

Единство процессов прогнозирования и рефлексии дает возможность выделить в образе оздоровительной деятельности основные компоненты, которые создают пространственно-временную структуру, обуславливающую дальнейший процесс познания. Результатом познания становится формирование тьюторантом собственной модели здоровьесбережения [13].

Моделирование представления о здоровьесбережении включает пять этапов: на первом происходит осознание индивидуальных потребностей в оздоровлении; на втором - осознание потенциальных возможностей в оздоровлении; на третьем - осознание имеющихся ресурсов в оздоровлении; на

четвертом - осознание конкретного желаемого результата оздоровления; на пятом осуществляется анализ соответствия конкретного желаемого результата оздоровления целям актуальной деятельности и сложившейся системе отношений [37, 38].

Прогнозирование и моделирование позволяют сформировать представление об оздоровительной деятельности в целом, найти решение проблем, возникающих в процессе ее реализации.

Работая в этом направлении, необходимо иметь в виду, что создание нового образа, влияющего на внутренний опыт человека, возможно при условии его согласованности с уже имеющимися психическими образами, связанными со сформированными на данном этапе ценностями, сложившимися стереотипами восприятия, мышления и поведения педагогов [13].

Прогнозирование и моделирование собственной оздоровительной деятельности, как и рефлексия, осуществляются на всех этапах тьюторского сопровождения педагогов, но особенно важны эти процессы на этапе проектирования педагогов индивидуальных оздоровительных программ.

На основе проведенного анализа научной литературы, определения понятия и выделения психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения была разработана процессная модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения, рассмотрению которой посвящен следующий параграф нашего исследования.

1.3. Модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения

Тьюторское сопровождение это сложный процесс, в ходе которого тьютор оказывает тьюторанту помощь в определении цели, планировании, организации, поддержке мотивации, анализ.

Поэтому для нашего исследования оптимальным вариантом будет построение модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения (рис.1).

Наша модель включает цель (развитие оздоровительной деятельности педагогов); методологические подходы (системный и личностно-деятельностный); принципы (индивидуализации, научности, гуманизации, и природосообразности), этапы (диагностический, проектировочный, реализационный, аналитико-результативный), психолого-педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности); формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

Цель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения в общем виде можно сформулировать следующим образом - развитие оздоровительной деятельности педагогов. Из цели вытекают задачи тьютора: выявлять интересы педагогов, находить образовательные ресурсы для создания индивидуальных оздоровительных программ, поддерживать педагогов, формировать их рефлексивность.

В основе модели тьюторского сопровождения лежат основные подходы и принципы тьюторского сопровождения, такие как: системный и личностно-деятельностный подходы, принципы системности, развития, научности, гуманизации, индивидуализации и природосообразности.

Системный и личностно-деятельностный подходы в контексте данного исследования, а также принцип системности были нами подробно рассмотрены в предыдущей главе.

Под принципами тьюторского сопровождения мы понимаем те основные положения и правила, которыми тьютору необходимо руководствоваться в своей деятельности для достижения цели тьюторанта.

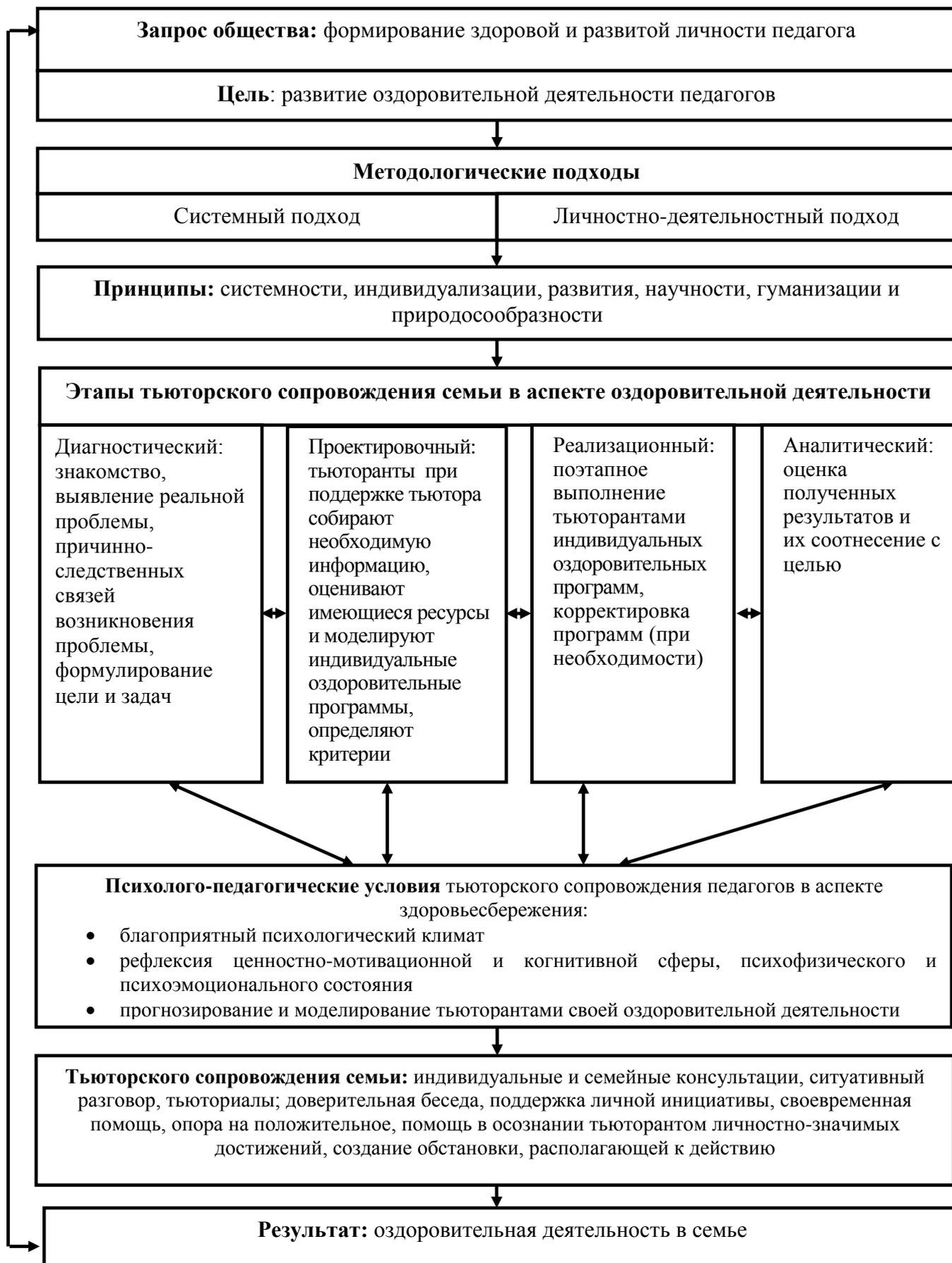


Рис.1. Модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения
Принцип системности подразумевает рассмотрение и изучение объекта в его целостности.

Принцип развития предполагает постоянное изменение исследуемого процесса, наполнение его новым содержанием. В соответствии с этим принципом по ходу смены этапов тьюторского сопровождения у педагогов меняется отношение к себе и окружающему миру.

Принцип научности предполагает, что тьютор должен знать и учитывать законы и закономерности, проявляющиеся и действующие в процессе тьюторского сопровождения независимо от его воли. Этот принцип базируется на профессионализме и компетентности тьютора и требует от него наличия знаний в области педагогики, психологии, основ медицинских знаний, технологий тьюторского сопровождения, закономерностей функционирования педагогов и других.

Принцип гуманизации. Человек с его реальными интересами, способностями и возможностями составляет основу деятельности тьютора. Этот принцип выражается в гуманности целей, способов, средств и методов взаимодействия, выбираемых для достижения целей.

Принцип природосообразности предполагает обязательный учет природы человека, его половозрастных особенностей, максимальное сближение развития и жизни человека с жизнью живой природы.

Ведущим принципом работы тьютора является принцип индивидуализации, который предполагает ориентацию на личность, неповторимую индивидуальность учащегося, свободу выбора им форм и методов обучения с учетом своих интересов и особенностей.

Именно среди педагогов создаются условия для индивидуализации воспитания и обучения, которые нелегко обеспечить в образовательных учреждениях. Интересы каждого педагога и их личные желания составляют основу внутрисемейного взаимодействия. В ходе выявления интересов и реализации желаний обнаруживаются внутренние ресурсы и способности личности, происходит ее развития. Индивидуализация охватывает не только сферу функций педагогов, разделение труда и моральные отношения в ней, но распространяется и на область досуга,

свободного времени за пределами коллектива: по месту работы, учебы, в местах занятий хобби [15]. У педагогов среди прочего индивидуализация проявляется в профессиональной занятости и самоопределении. Совместная, интегрированная деятельность педагогов в целом может как способствовать, так и препятствовать развитию педагогов в соответствии с принципом индивидуализации. Педагогическая система поддерживает баланс между индивидуальными и общесемейными интересами, данное равновесие позволяет педагогам реализовывать ее функции в обществе.

Собственно процесс тьюторского сопровождения состоит из сменяющих друг друга этапов.

Первым этапом тьюторского сопровождения педагогов мы выделили **диагностический**, основной задачей которого является определение целей и задач педагогов в целом и их коллег. Цель служит исходным основанием для планирования деятельности, определяет организационные формы, методы и средства, служит нормой для анализа полученных результатов.

Данный этап начинается со знакомства, во многом, от первого общения тьютора с тьюторантами зависит успех их дальнейшего взаимодействия и готовность к сотрудничеству. Поэтому важно первые встречи с педагогом назначать в привычных для них местах, где они чувствуют себя комфортно и в безопасности. Этим обеспечивается создание благоприятного психологического климата.

Тьютор выясняет структурную организацию педагога: иерархичность, ролевую структуру семьи, границы, сплоченность, а также этап ее жизненного цикла. На диагностическом этапе тьюторанты определяют свой запрос, выявляют проблему, устанавливают причинно-следственные связи возникновения проблемы путем осмысления отношения к собственной жизни, своему будущему, перспективам, возрастному изменению. Осознанная потребность тьюторантов формирует их внутренний настрой на целенаправленную деятельность. По

утверждению П.И. Третьякова [49], с которым нельзя не согласиться, самосознание является исходным началом мотивации, вслед за которым начинают развиваться процессы саморазвития личности: самоопределения-самовыражения-самоутверждения-самореализации-саморегуляции.

Осознанная потребность тьюторанта позволяет определить задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

Также на данном этапе осуществляется первичная диагностика психоэмоционального и психофизического состояния тьюторантов.

Заканчивается этап формулированием цели и задач, которые необходимо решить для ее достижения.

Второй этап тьюторского сопровождения – **проектировочный**, на котором тьюторанты разрабатывают индивидуальные оздоровительные программы при поддержке тьютора, что обеспечивается единством процессов прогнозирования, рефлексии и моделирования тьюторантами собственной оздоровительной деятельности, а также созданием тьютором благоприятного психологического климата.

Реализация данного этапа возможна при наличии избыточной среды, чтобы педагоги могли реально выбрать оздоровительные средства в зависимости от своих индивидуальных особенностей и интересов.

Избыточность среды обеспечивается множественностью образовательных ресурсов для осуществления оздоровительной деятельности, среди них научная литература, журналы, интернет, оздоровительные учреждения (спортивные залы, плавательный бассейны), парки культуры и отдыха, придомовые спортивные площадки, турфирмы, многообразие методов, форм и технологий для оздоровления.

Существует много доступных способов здоровьесбережения, которые могут использоваться педагогами для оздоровления их круглый год, к ним относятся: плавание в бассейне, игра в боулинг, туристические походы, прогулки по лесу и парку, рыбалка, купание в реках и озерах, катание на лошадях. В зимний период добавляются катание на лыжах, коньках,

тыubinгах, ездовых собаках, а летом походы в лес за грибами и ягодами, катание на роликовых коньках, велосипедах и т.д. Каждый педагог может выбрать занятие, исходя из своих интересов, склонностей и возможностей.

Поэтому основной задачей тьютора на проектировочном этапе является организация сбора информации относительно зафиксированного запроса, выявление на основе принципа индивидуализации из избыточного информационного пространства тех ресурсов, которые необходимы тьюторантам в соответствии с их познавательными интересами.

Тьютор подбирает источники получения информации, при необходимости оказывает помощь в составлении индивидуальной оздоровительной программы, осуществляет поддержку мотивации к деятельности.

Тьюторанты также осуществляют поиск и изучение необходимой информации, на основе полученной информации проектируют индивидуальные оздоровительные программы.

Учитывая системные свойства педагогов, коллеги должны согласовать друг с другом индивидуальные оздоровительные программы и при желании выбрать общесемейные мероприятия.

Содержание оздоровительных программ зависит от результатов проведенной на первом этапе диагностики, индивидуальных особенностей и предпочтений тьюторантов. Однако, начинать оздоровительную работу эффективнее с таких составляющих здоровья, которые в меньшей степени связаны с другими и, соответственно, менее ими обусловлены. Поэтому в первую очередь, заложенные в программе мероприятия должны быть направлены на снижение уровня ригидности и истощаемости у педагогов, что достигается осознанием наличия разных способов решения проблемы, а также путем освоения методик саморегуляции, позволяющих сохранить имеющийся ресурс здоровья. В дальнейшем можно переходить к мероприятиям, направленным на снижение уровня агрессивности и методикам личностного развития.

Таким образом, результатом проектировочного этапа являются разработанные тьюторантами при поддержке тьютора индивидуальные оздоровительные программы.

На этом же этапе тьюторанты определяют критерии, по которым будут оценивать свои результаты.

Выполнение тьюторантами заложенных в программах мероприятий происходит на следующем этапе тьюторского сопровождения – **реализационном**.

Основными направлениями деятельности тьютора с педагогами на данном этапе являются: помощь в расширении знаний педагогов в области здоровьесбережения по интересующим их направлениям, непосредственная помощь в организации процесса реализации индивидуальных оздоровительных программ, в том числе координация взаимодействия педагогов во времени и пространстве, тьюторская поддержка.

Тьюторская поддержка направлена на достижение тьюторантом собственного результата при обязательной саморегуляции. При выборе способов поддержки тьютор должен учитывать сложившиеся в коллективе взаимоотношения, условия жизни, возраст педагогов, тип их темперамента, т.к. реакция на стимулы у людей разного типа будет неодинаковой.

Реализация подразумевает деятельность, направленную на получение результата. Поэтому в целях организации и повышения эффективности тьюторской работы необходимо выделить **аналитико-результативный этап** тьюторского сопровождения. Данное выделение условно, т.к. в ходе сопровождения тьютор на всех этапах осуществляет наблюдение за процессом, анализирует полученные результаты и при необходимости корректирует процесс. Это одна из основных функций тьютора. Основу данного этапа составляет анализ результатов деятельности педагогов, коллектива в целом и самого тьютора.

Итогом процесса тьюторского сопровождения могут быть следующие достижения: компетенции в выбранной предметной области (оздоровительной деятельности), позволяющие тьюторанту использовать себя в связи со своими целями и образом будущего, видеть себя как потенциал и ресурс; повышение эмоциональной устойчивости, развитие необходимых черт характера (выносливость, настойчивость, терпимость); развитие коммуникативной сферы, успешность (в публичных выступлениях, конкурсах, олимпиадах и т.п.); появление новых творческих инициатив и другие.

Результатом тьюторского сопровождения является оздоровительная деятельность в коллективе, как процесс, *направленный на расширение адаптационных возможностей ее членов и семьи в целом.*

Эффективность деятельности тьютора помимо наличия у него профессиональных компетенций во многом зависит от набора применяемых им форм, методов, техник и технологий.

Поэтому в качестве отдельного компонента модели мы выделили **формы, методы и способы тьюторского сопровождения.**

Форма обучения – устойчивая завершенная организация педагогического процесса в единстве всех его компонентов [2]. Основными формами тьюторского сопровождения педагогов являются различного вида индивидуальные и педагогические тьюторские консультации (беседы), ситуативный разговор. Сочетание разных форм позволяет индивидуализировать отношения тьютора и членов семьи и достигнуть наибольшего результата от их взаимодействия. Также по запросу семьи тьютор проводит тьюториалы (обучающие тьюторские семинары) [21].

Понятие *метод обучения* в педагогической литературе не определено однозначно. Так В.М. Монахов считает методом обучения способ организации совместной деятельности участников педагогического процесса [30], а Ю.К. Бабанский - способ упорядоченной взаимосвязанной

деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования [6]. Исходя из определения Ю.К. Бабанского, мы определили *метод тьюторского сопровождения как способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности тьютора и тьюторанта, направленной на решение задач и достижение цели тьюторского сопровождения.*

Способ – образ действий, прием осуществления деятельности.

Под *средствами* мы понимаем материальные объекты, которые нужны для организации и осуществления тьюторского сопровождения (оборудование, литература, наглядные пособия, организационно-педагогические средства).

Для каждого этапа тьюторского сопровождения используются как общие методы - личный пример, убеждение, доверительная беседа, поддержка личной инициативы, критика и самокритика, так и присущие конкретному этапу.

Существенной характеристикой любой деятельности, в том числе и оздоровительной, является ее мотивированность. Поэтому тьютору на всех этапах сопровождения важно работать с мотивационной сферой тьюторанта, в том числе путем создания психологически комфортной среды. С этой целью тьютор использует следующие способы (приемы) работы: создание атмосферы доверия, принятия, заинтересованности; обеспечение тьюторанту свободного выбора видов и форм деятельности; формирование у тьюторанта четкого представления о цели, объеме, способах и времени выполняемой работы, что позволяет тьюторанту определить индивидуальный темп работы; своевременная помощь в деятельности тьюторанту; внимание к его работе; опора на положительное в тьюторанте; вера в успех деятельности тьюторанта; создание ситуации успеха; побуждение к поиску альтернативных решений; опора на жизненный опыт; помощь в осознании тьюторантом лично-значимых достижений на основе формирования адекватной самооценки; создание обстановки, располагающей к действию; взаимопомощь и включение в

деятельность всех педагогов; обеспечение доступности учебно-познавательного материала; гуманная система взаимоотношений.

Выбор конкретных форм, методов и средств тьюторской работы зависит от возрастных и личностных особенностей тьюторанта.

Тьютором может быть использована совокупность педагогических методов активного обучения – диалог, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевые игры, тренинги. Тьютор широко использует информационные технологии для организации взаимодействия с педагогами на расстоянии. Общение по скайпу, переписка по электронной почте, беседы по телефону позволяют своевременно оказывать поддержку и оперативно решать возникающие у педагогов вопросы.

В процессе сопровождения педагогов тьютор может активно использовать педагогические традиции для организации оздоровительной деятельности в педагогическом коллективе.

Педагогическими традициями называют обычные принятые в педагогике нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение[31]. В научной литературе нет единой классификации педагогических традиций, мы придерживаемся позиции представителя Миланской школы системной педагогической психотерапии J.D. Friesen, который выделил и охарактеризовал педагогические традиции (назовем их регулярные педагогические события), педагогические привычки. [31].

Особое значение для оздоровительной деятельности имеют педагогические привычки, так как они формируют образ жизни педагогов и представляют собой сложившийся способ поведения в определенной ситуации, который приобретает для педагога характер неосознанной потребности [31]. К этой группе относят принятый в коллективе режим дня, позитивные пожелания, ритуалы встречи и прощания, меры поощрения и наказания и др.

Существует много доступных способов оздоровительной деятельности, которые при регулярном совместном применении педагогами могут стать педагогическими традициями и использоваться для оздоровления коллектива.

Тьютору, прежде всего, необходимо использовать имеющиеся педагогические традиции, модифицировав их для оздоровления педагогов, а также предложить варианты новых традиций.

Любое педагогическое событие необходимо организовывать, чтобы оно было интересным и увлекательным, а не превращалось в рутину.

Также в ходе организации ряда педагогических мероприятий желательно использовать элемент состязательности для мотивации к деятельности. Например, перед походом в лес за грибами можно объявить конкурс по нескольким номинациям, чтобы каждый мог проявить себя: кто найдет самый большой или самый маленький гриб, кто найдет самый редкий гриб и т.п. По возвращению из леса всем победителям можно вручить символические подарки, либо поощрить другим значимым для ребенка способом. Так обычный поход в лес станет увлекательным событием.

Из вышеизложенного следует, что имеются обширные возможности для осуществления здоровьесбережения педагогов, необходимо лишь помочь им реализовать эти возможности. Справиться с этой задачей в сегодняшних условиях может тьютор, имеющий достаточный арсенал методических средств и опыт их применения.

Выводы по первой главе

Исследование на основе системного и личностно-деятельностного подходов позволяет наиболее полно осуществить исследование проблемы тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

С позиции системного подхода в рамках данного исследования педагоги, здоровье и тьюторское сопровождение рассматриваются как системные понятия. Педагог определяется нами как самоорганизующаяся система, реализующая совокупность функций, обеспечивающих полное удовлетворение потребностей педагогов, характеризующуюся внешними и внутренними границами и иерархической ролевой структурой отношений. Понимание коллектива как системы позволяет осуществлять ее тьюторское сопровождение в исследуемом аспекте.

Сформулировано понятие тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения как *процесса создания условий для расширения адаптационных возможностей педагогов, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.*

Выявлены психолого-педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности) и создана модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения, включающая следующие компоненты: цель; методологические подходы; принципы, этапы, психолого-педагогические условия; формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

Личностно-деятельностный подход предполагает равнопартнерское сотрудничество тьютора и тьюторанта, свободу выбора тьюторантами форм и способов оздоровительной деятельности, что обеспечивает возможность разработки членами семьи индивидуальных оздоровительных программ, позволяющих максимально раскрывать их способности и достигать высоких результатов в ходе реализации.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы

Экспериментальная работа представляет собой целостный процесс, включающий различные методы исследования и обеспечивающий научную, объективную и доказательную проверку правильности выдвинутой ранее гипотезы.

Цель экспериментальной работы – проверка выдвинутой нами гипотезы.

На основе выдвинутой гипотезы были определены задачи экспериментальной работы:

1. Оценить исходные показатели здоровья педагогов.
2. Реализовать модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.
3. Зафиксировать изменения показателей здоровья педагогов.
4. Проанализировать и обобщить полученные результаты.

Опытно-поисковая работа проводилась в три этапа с 2015 по 2017 год на базе кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-уральского государственного гуманитарного педагогического университета. В исследовании участвовали 16 педагогов. Два тьюторанта вошли в экспериментальную группу и 14 педагогов в контрольную группу.

Педагог №1, 45 лет, работник физической культуры МБДОУ №411 города Челябинска, режим и часы работы ежедневно с 8 до 16 часов с понедельника по пятницу. С 2006 года проявляется аллергия при прямом попадании солнечных лучей на кожные покровы тела. Также болеет аутоиммунным заболеванием системного характера. Рекомендована

модификация образа жизни: поддержание идеальной массы тела, избегать повышенной инсоляции (освещение солнечными лучами).

Педагог №2, 25 лет, так же работник физической культуры МБДОУ №411 города Челябинска, режим и часы работы те же. С 2012 года поставлен диагноз бронхиальная астма. Также небольшое ожирение первой степени. Врачом рекомендовано: ЛФК, диета, периодическое медикаментозное лечение.

Большая часть вышеуказанных заболеваний относится к числу хронических, с ними человек вынужден жить постоянно. Но качество жизни этих людей можно повысить путем внедрения в их повседневную жизнь знаний, умений и навыков организации оздоровительной деятельности. В нашем случае необходимость работы с индивидуализацией возникает в связи с необходимостью коррекции состояния здоровья педагогов, исходя из их личных потребностей и учета личностно-возрастных особенностей, что может быть реализовано в рамках тьюторского сопровождения.

Избыточность среды обеспечивалась множественностью образовательных ресурсов, таких как спортивные залы, плавательный бассейн, парки культуры и отдыха, придомовые спортивные площадки, турфирмы, интернет, а также наличием всевозможных методов, форм и технологий для самостоятельного выбора способов оздоровления.

Открытость реализовалась вовлечением в образовательное пространство педагогов помимо их коллег других людей, а также открытостью педагогов для получения новых знаний и умений.

Вариативность обеспечивалась наличием у тьюторантов права собственного выбора среди имеющегося разнообразия интересующих его форм, содержания и технологий оздоровительной деятельности, а также сочетанием разных форм, методов и приёмов работы тьютором с тьюторантами, исходя из их индивидуальных качеств и возможностей. Педагоги могли, по своему усмотрению, пользоваться платными услугами

(посещать платные тренировки, туристические поездки и проч.), а могли самостоятельно организовывать свою образовательную деятельность.

В процессе эксперимента для исследования субъективной составляющей здоровья были использованы методики, входящие в программу комплексной диагностики «Гармония» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2014661107), разработанную коллективом в составе Тюмасевой З.И., Ореховой И.Л., Валеевой Г.В., Колбина Р.В., Нагуманова А.В. [52], в частности:

«Методика определения психосоматического типа» (модификация З.И. Тюмасевой) использована для исследования психофизического и психоэмоционального состояния педагогов в зависимости от их конституции, обменных и регуляторных процессов, а также для составления индивидуальных оздоровительных программ;

«Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге» использована нами для изучения зависимости имеющихся у педагогов заболеваний от стрессогенных жизненных событий;

«Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)» использована нами для изучения психофизического состояния;

«Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)» использована для диагностики психоэмоционального состояния;

Методика «Ценностные ориентации» (М. Роккич) использована для изучения ценностно-мотивационной сферы тьюторантов;

Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления», разработанная совместно с З.И. Тюмасевой, А.А. Цыганковым, И.Л. Ореховой, использована для определения потребностного напряжения в отношении оздоровления, которое входит в состав когнитивной сферы;

Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности», разработанная совместно Г.В. Валеевой, В.С. Мишариной, использована для изучения у педагогов уровня сформированности представления о процессе оздоровительной деятельности в педагогическом коллективе, которое входит в состав когнитивной сферы.

Для определения базовых личностных качеств и особенностей педагогов, которые необходимо учитывать тьютору в процессе сопровождения для обеспечения психологической совместимости и повышения эффективности взаимодействия педагогов друг с другом, с тьютором и другими людьми, и последующей (при необходимости) самокоррекции поведения, мы использовали тест «Темперамент личности» (двухфакторная модель измерения экстравертированности и нейротизма Г. Айзенка) [40].

Для оценки эффективности эксперимента нами были определены следующие критерии и показатели: психофизическое состояние (удовлетворенность состоянием центральной нервной системы (истощаемость), психоэмоциональное состояние (уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности), ценностно-мотивационный (ценности-цели, ценности-средства) и когнитивный (представление об оздоровительной деятельности и потребностном напряжении в оздоровлении).

2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения

Учитывая состояние здоровья педагогов, педагог №1 обратился к тьютору с запросом на получение знаний, формирование умений и навыков организации здоровьесбережения в коллективе.

На основании данных анализа состояния исследуемой проблемы, целей и задач нашего исследования мы перешли к экспериментальному этапу работы, который включал реализацию модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения в условиях конкретного коллектива на основе принципа индивидуализации. Принцип индивидуализации означает не только учёт индивидуальных особенностей каждого педагога, но и признание за ними права выстраивать собственное содержание здоровьесбережения.

Тьюторское сопровождение осуществлялось с января 2016 года по апрель 2017 года и представляло собой последовательность взаимосвязанных этапов: диагностического, проектировочного, реализационного и аналитического.

На первом диагностическом этапе тьюторского сопровождения (с января по март 2016 года) произошло знакомство с педагогами, проводилась первичная диагностика педагогов, тьюторанты формулировали свои запросы, рассказывали о себе. Тьютор задавал вопросы, изучал личностные особенности тьюторантов, состояние их здоровья, взаимоотношения между коллегами с целью выбора последующих адекватных методов и форм работы. Были проведены индивидуальные беседы с каждым педагогом, а также совместная беседа, осуществлялось наблюдение, изучение медицинских карт, анкетирование.

Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием показала у педагога №1 неудовлетворенность состоянием иммунитета, а также уровень снижения здоровья у педагога № 2.

Оценка степени выраженности психических состояний с использованием методики самооценки психического состояния (по Айзенку) выявила средний уровень агрессивности и ригидности у педагогов, т.е. данные показатели находятся в пограничном состоянии, поэтому необходимы мероприятия по снижению их уровня.

Для оценки физической составляющей здоровья наряду с изучением медицинских карт тьюторантов, мы рассчитали их индексы массы тела, которые на начало исследования составили:

ИМТ №1 =28,9

ИМТ №2 =28,9

ИМТ №1 и №2 свидетельствует об избыточной массе тела и повышенном риске для здоровья. При этом, в развитии заболеваний, которыми страдают педагоги, ожирение играет существенную роль. Поэтому №1 и №2 было рекомендовано снизить массу тела, что было учтено при составлении их индивидуальных оздоровительных программ, в частности, путем включения в программы мероприятий, направленных на увеличение физической активности, и изменения рациона питания.

Результаты определения психосоматического типа по методике, модифицированной З.И. Тюмасевой, показали, что у №1 двойной тип «П-В» (61-49), у №2 двойной тип «П-К» (57-56). Хотя существует три основных типа, Аюрведа объединяет их в десять возможных комбинаций. Людям с двойным типом свойственны черты двух основных типов, которые могут дополнять либо частично заменять друг друга.

Для людей типа «В» характерна изменчивость. Тонкое телосложение, небольшой вес, быстрота реакции. Нерегулярный аппетит, могут есть в любое все что угодно. Порывистое проявление умственной и физической энергии. Бывают непредсказуемыми. Среди эмоций преобладают живость, воображение, переменчивость настроения, склонность к тревоге. Быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению, метеозависимы. Основное условия для типа «В» - не перенапрягаться, устраивать себе основательный отдых.

Характеристика типа «П-В» (№1). Телосложение среднее. Подвижные, много жизненных сил, довольно общительны. Легко усваивают пищу. Могут испытывать склонность к страху и гневу. Необходим четкий режим дня и умеренность во всем.

Люди типа «П-К» (№2) имеют мощное телосложение, выносливые и энергичные. По характеру могут быть ревнивы, склонны к гневу и критическому взгляду на мир. Отличаются хорошим аппетитом и пищеварением. Основное условие - развиваться и прогрессировать.

Описание психосоматических типов педагогов в значительной степени совпало с описанием типов темперамента, полученных в результате заполнения личностного опросника Айзенка. Тест «Темперамент личности» показал у педагогов следующие результаты, где показатель Б характеризует степень экстравертированности (экстраверсия-интроверсия), а показатель В - нейротизма (эмоциональная неустойчивость-стабильность).

№1 (Б=10, В=10) и №2 (Б=11, В=6) по типу темперамента флегматики.

Люди этого типа достаточно открыты, хорошо переносят одиночество, в меру активны, универсальны в поведении, могут добиться успеха в разных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.

Чем ближе точка расположена к центру «круга Айзенка» (показатели Б и В имеют значение от 6 до 18), тем более адаптивно поведение. Точки всех педагогов расположены близко к центру круга, то есть черты темперамента проявляются не в крайней степени и могут легко контролироваться.

Особенности темперамента педагогов и их психосоматических типов были учтены в дальнейшем при составлении индивидуальных оздоровительных программ, а также организации взаимодействия тьютора с педагогами.

На первом этапе практики были выявлены индивидуальные запросы каждого педагога и коллектива в целом. Исходя из их запросов и данных первичной диагностики, была определена цель тьюторского сопровождения - формирование у педагогов умений и навыков

организации собственной оздоровительной деятельности, и сформулированы следующие задачи:

1. Ознакомить педагогов с разными видами оздоровительной деятельности, источниками информации о них.

2. Сформировать у педагогов умение организовывать собственную оздоровительную деятельность с учетом личностно-возрастных особенностей.

3. Сформировать у педагогов навыки применения оздоровительных технологий.

На **втором проектировочном этапе** (с апреля по июнь 2016 года) педагоги моделировали индивидуальные оздоровительные программы.

Тьютор подбирал источники получения информации (перечень литературы, интернет ресурсов) по запросу педагогов, активно слушал, задавал уточняющие вопросы, оказывал помощь в составлении индивидуальных оздоровительных программ, осуществлял поддержку мотивации к деятельности, создавал атмосферу доверия, позитивный настрой, придерживался безоценочной позиции.

Тьюторанты также осуществляли поиск информации, изучали найденную, а также предоставленную тьютором информацию, составляли индивидуальные оздоровительные программы, выбирали интересующие их мероприятия, определяли собственную последовательность действий, согласовывали друг с другом индивидуальные оздоровительные программы, совместно выбирали из них общие мероприятия.

В ходе обсуждения индивидуальных оздоровительных программ тьютор использовал технологии развития критического мышления, в т.ч. групповую дискуссию.

В начале проектировочного этапа тьютор провел тьюториалы на тему: «Мир оздоровительных технологий», «Психосоматические типы организма и их влияние на образ жизни человека», «Основы рационального питания». Позднее по запросу педагогов были проведены

тьюторские семинары на темы: «Виды дыхательных упражнений», «Педагогические традиции как средство оздоровительной деятельности», «Музыкотерапия», «Канистерапия».

В ходе тьюториалов педагоги принимали активное участие в обсуждении вопросов, делились своими знаниями и опытом. Тьюториал на тему «Виды дыхательных упражнений» проходил с участием специалиста. Виды упражнений подбирались с учетом заболевания сына бронхиальной астмой, при которой рекомендуется тренировать выдох.

Для сбалансированности различных сфер жизни и организации повседневной деятельности педагогов была использована методика «Баланс распределения времени», описанная в книге Поляковой И.Ю., Меньшовой А.Ю., Пановой О.В «Как сохранить любовь: искусство взаимоотношений» [39].

«Иерархия приоритетов личного развития» (Методика Валеевой Г.В., разработанная на основе исследований Полякова В.А., Поляковой Ю.И., описанных в книге «Психосистемология») использована нами для выявления интересов и самоопределения матери и сына [37].

Возраст №2-25 лет – период юности, для которого характерны потребность в осознании своего назначения в жизни, самоопределения, вопросы выбора будущей профессиональной деятельности на основе сложившихся интересов и стремлений. В начале тьюторского сопровождения у №2 были проблемы с дополнительной учебной работой, он часто пропускал занятия. В ходе беседы с тьюторантом выяснилось, что ему не нравится специальность, которой он обучается, выбор за него сделали родители. Использование авторской методики «Иерархия приоритетов личного развития» позволило выявить реальные интересы №2, в результате чего он перевелся на другой факультет, где с удовольствием учится.

Основное условие равновесия типа №1 «П-В» умеренность. Сочетание отдыха и активности - основной ритм жизни. С учетом своего

психосоматического типа и имеющегося заболевания, при котором показано проводить больше времени на воздухе, переохлаждения, №1 выбрал для себя: ежедневные пешие прогулки протяженностью не менее 5-10 км в день, выполнение комплекса физических упражнений для профилактики иммунитета не менее 3 раз в неделю, посещение бани и изменение режима и рациона питания: питаться три раза в день, не переедать, соблюдать водный баланс, использовать соки и прохладные, сладкие напитки вместо кофе, принимать пищу с пониженным содержанием соли и специй.

Основное условие равновесия типа «П-К» стимуляция. Регулярные физические упражнения. Разнообразие в жизни, контроль веса. С этой целью №2 выбрал ежедневные пробежки, комплекс упражнений общей физической подготовки, дыхательную гимнастику и изменение режима и рациона питания: помимо обеда обязательный легкий завтрак и ужин из слегка вареной или жареной пищи с минимальным количеством масла, употреблять больше свежих овощей и фруктов; ограничить потребление сахара.

На **третьем реализационном** (с июля 2016 по март 2017 года) этапе осуществлялась фактическая реализация педагогов своих индивидуальных оздоровительных программ, тьюторанты выполняли действия, предусмотренные программами, наблюдали и фиксировали собственные результаты.

При этом тьютор наблюдал за результатами деятельности тьюторантов, их заинтересованностью, при необходимости оказывал помощь в решении организационных вопросов, по запросу педагогов корректировал индивидуальные оздоровительные программы, поддерживал тьюторантов морально, оценивал эффективность применяемых методов сопровождения.

Для реализации индивидуальных оздоровительных программ, предусматривающих ежедневные пешие прогулки, а также для поддержки

мотивации к деятельности, коллективом было принято решение о приобретении собак породы лайка. С лайкой нужно гулять не менее двух раз в день. Прогулки должны быть длительными (2-3 часа) на дальние расстояния за пределы придомовой территории, желательно в лес, на реку. Собаки данной породы дружелюбны, преданны членам семьи и являются хорошими компаньонами.

На этапе реализации №1 совершал ежедневные пешие прогулки, выполнял упражнения, направленные на профилактику и лечение иммунитета, правильно питался, регулярно парился в бане.

№2 освоил технику дыхания, необходимую для профилактики и лечения бронхиальной астмы, регулярно выполнял комплекс упражнений, направленных на укрепление общей физической подготовки, правильно питался. От ежедневных пробежек отказался.

Мероприятия:

№1 и освоил и регулярно выполнял комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение иммунитета.

По выходным дням №1 и №2 совместно ездили в лес или на рыбалку.

На 4-м **аналитическом этапе** (апрель 2017 года) в ходе тьюторской консультации с педагогами были подведены итоги проделанной работы. В соответствии с задачами экспериментальной работы на последнем этапе работы мы провели проверку уровня показателей психофизического и психоэмоционального состояния, ценностно-мотивационной и когнитивной сферы тьюторантов. Для оценки использовались те же диагностические методики и критерии, что и на первом этапе экспериментальной работы. Результаты проверки показали улучшение значительной части исследованных показателей.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы

Последний этап экспериментальной работы предусматривает анализ результатов внедрения разработанной модели, а также формулирование выводов. В соответствии с данными задачами нами были выполнены:

- обработка полученных результатов;
- оформление результатов обработки эксперимента;
- определение эффективности эксперимента по тьюторскому сопровождению семьи в аспекте оздоровительной деятельности.

Итоговое тестирование показало положительную динамику большей части показателей (таблица №1).

Таблица 1

Значение показателей начальной и итоговой диагностики

Критерии	Показатели	Символ	За-мер	№1	№2	Сред-нее
Психозэмоци- ональное состояние	Тревожность	Т	до	6	5	5
			после	5	2	3
	Фрустрация	Ф	до	7	6	6,3
			после	6	3	4
	Ригидность	Р	до	10	9	10,7
			после	10	9	10
	Агрессивность	А	до	11	9	10,7
			после	11	9	10
Психофизичес- кое состояние	Ревматоидный фактор	РФ	до	4	0	3,7
			после	3	0	2
	Истощаемость	И	до	4	5	4,7
			после	1	0	1
	Уровень неудовлетвореннос- ти состоянием ССС	С	до	2	1	1
			после	2	0	0,7
	Уровень неудовлетворен- ности состоянием ЖКТ	Ж	до	2	2	1,3
			после	2	0	0,7
Когнитивный	Уровень сформированности представления об оздоровительной деятельности	СП	до	6	4	7,3
			после	13	8	12,3
	Потребностное	ПН	до	13	12	13,7

	напряжение в оздоровлении		после	20	18	20,7
Ценностно-мотивационный	Ценности-цели	ЦЦ	до	12	10	11,7
			после	12	12	12,7
	Ценности-средства	ЦС	до	9	12	11
			после	12	12	12

При этом значительные изменения произошли в психофизическом состоянии педагогов, также улучшились показатели психоэмоционального состояния (рис.2). По итоговому тестированию у педагогов снизился уровень истощаемости, тревожности, фрустрации. Нами отмечено улучшение состояния здоровья педагогов. У №2 сократились сроки течения болезни в периоды обострений.

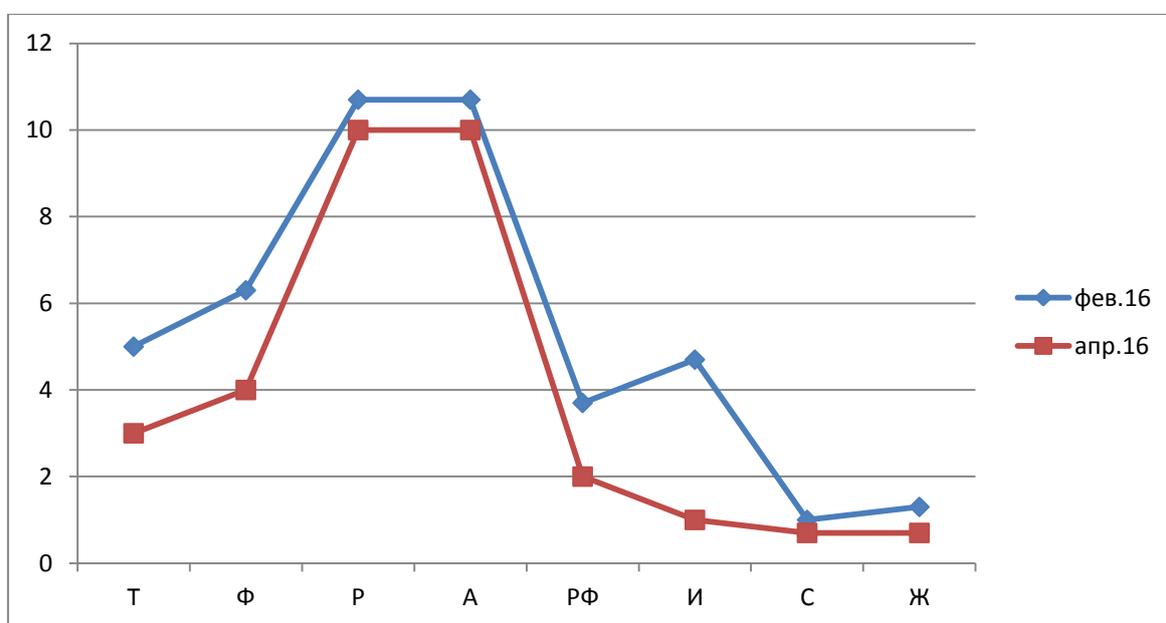


Рис.2. Динамика показателей психофизического и психоэмоционального состояния педагогов в период с февраля 2015 г. по апрель 2016г.

Вес №2 снизился на 11 кг, вес №1 - на 8 кг.

В когнитивной и ценностно-мотивационной сфере также отмечен рост уровня сформированности представления об оздоровительной деятельности и потребностного напряжения в оздоровлении (рис.3).

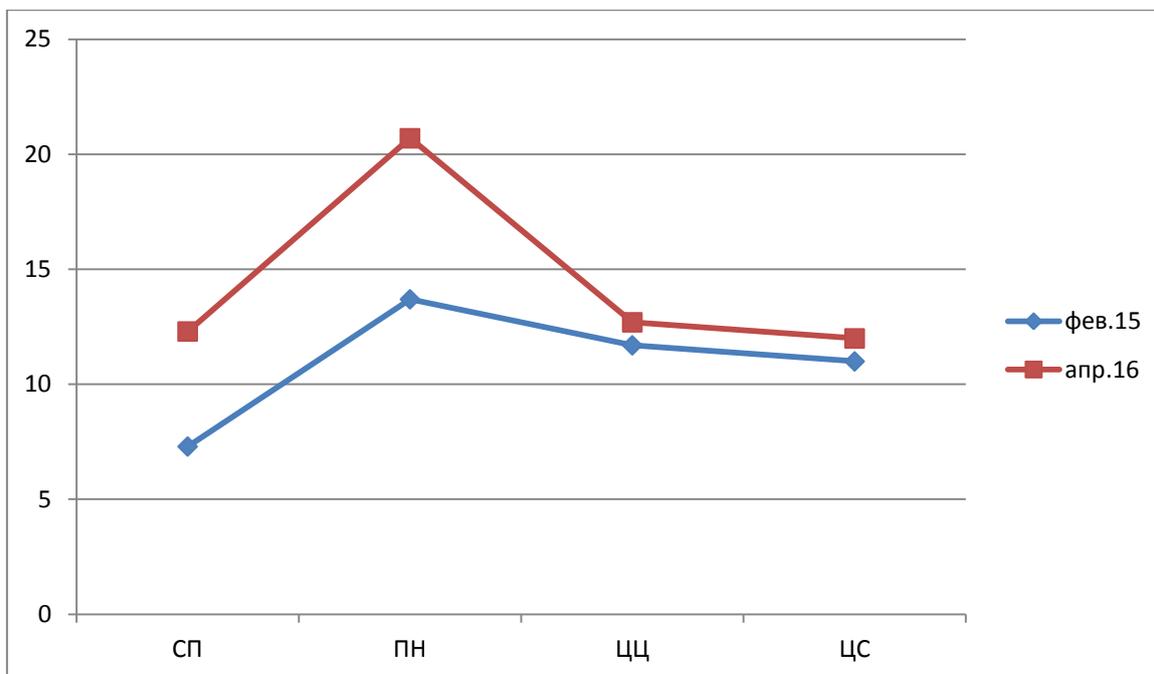


Рис.3. Динамика сформированности представления об оздоровительной деятельности и потребностного напряжения в оздоровлении педагогов в период с февраля 2015 г. по апрель 2016г.

Кроме того, в ходе тьюторского сопровождения педагоги достигли следующих результатов:

- в социальном направлении: развили коммуникабельные способности; №2 стал дружить с девушкой; приобрели положительный опыт договорных партнёрских отношений; научились организовывать совместную деятельность.

- в культурно-предметном направлении: сформировали представления об оздоровительной работе, приобрели необходимые умения и навыки организации своей оздоровительной деятельности, в том числе: умение работать с информацией об оздоровительной деятельности, предлагаемой различными источниками; умение выбирать и применять в повседневной жизни средства и технологии оздоровления, исходя из своих личностно-возрастных особенностей; повысили уровень культуры питания.

- в антропологическом направлении: повысилась уверенность в собственных силах, выявили и оценили свои слабые и сильные стороны личности; начали проявлять инициативу и в других видах деятельности.

На наш взгляд, данные результаты в значительной мере обеспечены реализацией модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения в соответствии с выявленными психолого-педагогическими условиями.

Также результаты достигнуты благодаря целенаправленной, последовательной деятельности тьютора по организации процесса сопровождения педагогов, созданию им условий для расширения адаптационных возможностей педагогов, в том числе избыточной среды, насыщенной возможностями для оздоровительной деятельности тьюторантов. Тьютор выполнял роль навигатора в процессе сопровождения педагогов, способствовал формированию культуры выбора, осознанной ответственной деятельности и рефлексии.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам считать сформулированную гипотезу исследования достоверной, на основании чего мы приходим к **выводу**, что:

1. Тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения представляет собой *процесс создания условий для расширения адаптационных возможностей педагогов, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.*

2. Психолого-педагогическими условиями тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения являются: благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.

Выводы по второй главе

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования.

Результаты первичной диагностики на начальном этапе эксперимента выявили наличие проблем со здоровьем у педагогов обратившемся за помощью коллектив, что потребовало организации тьюторского сопровождения педагогов путем реализации разработанной процессной модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения с учетом выявленных психолого-педагогических условий.

Тьюторское сопровождение представляло собой последовательность взаимосвязанных этапов: диагностического, проектировочного, реализационного и аналитического.

Тьюторское сопровождение осуществлялось с учетом системных свойств педагогов и индивидуальных потребностей, интересов и склонностей тьюторантов на основе выстраивания равнопартнерских, доверительных отношений.

В соответствии с задачами экспериментальной работы на последнем этапе работы было проведено итоговое тестирование, которое показало положительную динамику большей части показателей, а также достижения педагогов в других направлениях.

Реализация модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения с учетом выявленных психолого-педагогических условий обеспечила эффективное, результативное сопровождение педагогов, что выразилось в улучшении состояния здоровья педагогов, в осуществлении ими деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, в возросшем уровне знаний и умений в области оздоровительной деятельности.

Это дает нам основание считать, что проблема диссертационного исследования, а именно теоретическое обоснование и практическая

разработка психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения решена, теоретические положения и гипотеза исследования подтвердились.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение уровня здоровья населения через воспитание осознанного и ответственного отношения к здоровью, формирование здорового образа жизни, включающего организацию здоровьесбережения среди педагогов (в части знаний, умений и практических навыков по сохранению и укреплению здоровья) является важной государственной задачей. В решении этого вопроса мы опирались на теоретические и практические достижения в области педагогики и психологии.

На основе изучения психолого-педагогической, научно-методической и нормативно-правовой литературы мы провели анализ проблемы тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения и сформулировали цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения.

Остановимся на основных результатах и выводах проведенного нами исследования.

1. На основании анализа зарубежного и отечественного опыта мы сделали вывод о том, что тьюторское сопровождение педагогов будет успешным, если педагог рассматривается как самоорганизующаяся система, имеется заинтересованность всех участников процесса, основанная на понимании важности поддержки индивидуализации каждого педагога, их позитивный настрой и готовность при необходимости включиться в работу, что базируется на системном и личностно-деятельностном подходах.

2. Родовидовой анализ понятий «тьютор», «тьюторское сопровождение», «педагог», «здоровьесбережение» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «тьюторское сопровождение педагогов в аспекте здоровьесбережения», которое мы рассматриваем как процесс создания условий для расширения

адаптационных возможностей семьи, как самоорганизующейся системы, способствующих развитию личности каждого педагога, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

3. Обоснование теоретико-методологических подходов, уточнение основополагающих понятий исследования позволили нам выявить психолого-педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности) и разработать процессную модель тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения, включающую следующие компоненты: цель; методологические подходы; принципы, этапы, психолого-педагогические условия; формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

4. Осуществлено внедрение разработанной процессной модели тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения. Процесс тьюторского сопровождения включает четыре взаимосвязанных этапа: диагностический, проектировочный, реализационный и аналитический. На диагностическом этапе осуществляется знакомство с педагогами, выявление реальной проблемы, причинно-следственных связей возникновения проблемы, формулирование цели и задач; на проектировочном этапе педагоги при поддержке тьютора собирают необходимую информацию, оценивают имеющиеся ресурсы и моделируют индивидуальные оздоровительные программы с учетом своих потребностей, интересов и склонностей, определяют критерии; на реализационном осуществляется выполнение тьюторантами индивидуальных оздоровительных программ, корректировка программ (при необходимости); на аналитическом - итоговое тестирование, оценка полученных результатов и их соотнесение с целью.

5.Проведенный анализ результативности тьюторского сопровождения педагогов в аспекте здоровьесбережения показал улучшение состояния здоровья педагогов, снижение уровня истощаемости, тревожности, фрустрации, повышение уровня сформированности представления об оздоровительной деятельности и потребностного напряжения в оздоровлении, а также достижения педагогов в других направлениях, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

6.Проведённое исследование является важным последующего изучения теоретических и практических аспектов тьюторского сопровождения педагогов с целью организации здоровьесбережения, а также для практического применения в повседневной работе тьюторов с педагогом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверьянов, А.Н. Системное познание мира: Методологические проблемы / А.Н. Аверьянов. – М.: Политиздат, 1985. – 263 с.
2. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.
3. Алексеев, П.В. Философия: учебник / П.В. Алексеев, А.В. Панин. – 3-е изд. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2003. – 608 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: аспект Пресс, 2001. – 384 с.
5. Анцупов, А.Я. Словарь конфликтолога [Электронный ресурс] / Г.А. Насырова. – Режим доступа: [http:// vocabulary.ru/dictionary/887](http://vocabulary.ru/dictionary/887).
6. Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский. - М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
7. Бендова, Л.В., Чернявская, А.Г. Тьюторство как новое пространство педагогической деятельности. «Система обеспечения качества в дистанционном образовании». Научные труды МИМ ЛИН / науч. ред. В. Н. Голубкин, А. Г. Чернявская, С. А. Щенников. - Жуковский : МИМ ЛИНК, 2007. - Вып. 17 - С.131-138.
8. Блауберг, И.В., Юдин, Э.Г. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 271 с.
9. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб. пос. для студентов / Е.Н. Богданов. – М.: Высш. шк. психологии, 2011. – 174 с.
10. Богданов И.В., Лазарев С.В. и др. Психология и педагогика: Учебное пособие / И.В. Богданов, С.В. Лазарев – М.: Изд-во РУДН, 2003.
11. Бодалёв, А.А. Психология о личности / А.А. Бодалёв. – М., 2003. – 300 с.
12. Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений. [Текст]: Учебно-практическое пособие по психологии здоровья / Г.В.

- Валеева. – Челябинск: Изд-во «ЧГПУ», 2015. – 233с.
13. Валеева, Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.
14. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 2000. – 11 с.
15. Голофаст, В.Б. Социология семьи. Статьи разных лет/ В.Б. Голофаст.- СПб: Алетейя, 2006. - 432 с.
16. Голубев, В. Н. Концептуальные положения системного подхода к изучению семьи: В.Сатир, С.Минухин, М.Боуэн. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sociosphera.com/publication/conference/2011/90/>
17. Гуткина, Н.И. Разделение рефлексии на виды при экспериментальном изучении / Н.И. Гуткина // Проблемы логической организации рефлексивных процессов: тезисы докладов и совещаний к научно-метод. конф. 2–4 декабря 1986. – Новосибирск, 1986. – С. 49–50.
18. Жукова, Н.В. Единство антиципации и рефлексии как психологический механизм регуляции мышления студента в контекстном обучении / Н.В. Жукова. – Екатеринбург, 2009. – 100 с.
19. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с.; Режим доступа: <http://www.syntone.ru/files/uploads/books/zimnja.zip>
20. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
21. Ковалева, Т. М., Профессия «тьютор» / Т.М. Ковалева, Е.И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смолик), А. А. Теров, М.Ю. Чередилина. – М. – Тверь: «СФК-офис», 2012. – 246 с.
22. Кондратьев, М.Ю. Климат социально-психологический / М.Ю. Кондратьев, В. А. Ильин. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.

23. Лекторский, В.А. «Теория познания», «Субъект», «Объект» и др. / В.А. Лекторский // «Новая философская энциклопедия»: в 4 т. Т. 1–4. – М., 2000–2001.
24. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Электронный ресурс] / А.Н. Леонтьев. – 1983. – Режим доступа: http://www.koob.pro/leontjev_a_n/.
25. Лингарт, Й. Процесс и структура человеческого учения / Й. Лингарт. – М.: Прогресс, 1970. – 686 с.
26. Ломов, Б.Ф. О системном подходе в психологии [Электронный ресурс] / Б.Ф. Ломов // «Вопросы психологии». – 1975. – № 2. – Режим доступа: http://www.koob.pro/lomov_b/f/.
27. Лукьянова, М.В. Развитие проблемы рефлексии в зарубежной и отечественной психологии [Электронный ресурс] / М.В. Лукьянова // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. – 2009. – № 3–4. – URL: <http://ppip.su>.
28. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Прайм – Еврзнак – 2007. – Режим доступа: <http://psychological.slovaronline.com/>
29. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М: Класс, 2006. - 304 с.
30. Монахов, В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М. Монахов. – Волгоград: Перемена, 1995. – 152 с.
31. Олифирова, Н.И., Веленты, Т.Ф. Терапия семейных систем / Н.И. Олифирова, Т.Ф. Веленты, Т.А. Зинкевич-Куземкиной – СПб.: Речь, 2012.- 576 с.
32. Осинский, А.К. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления / А.К. Осинский, Н.В. Бякова, С.В. Истомина // «Вопросы психологии». – 2009. – № 1. – С. 3–12.
33. Перова, Е.А. Оптимизм как одна из составляющих субъективного

- благополучия / Е.А. Перова, С.Н. Ениколапов // «Вопросы психологии». – 2009. – № 1. – С. 51–58.
- 34.Петровский, А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода [Электронный ресурс] / А.В. Петровский. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1981/811/811057.htm>
- 35.Пикина, А. Л. Модель тьюторского сопровождения одаренного ребенка в условиях взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования [Электронный ресурс] / А.Л. Пикина // «Ярославский педагогический вестник». – 2013. – № 4. – Том II. – С.111-116. – Режим доступа: http://vestnik.yspu.org/releases/2013_4pp/21.pdf
- 36.Полонский, В.М. Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. – М.: Высш. шк., 2004. – 512 с.
- 37.Поляков, В.А. Психосистемология: Интегрально-системная, кардинальная психология / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – Мн.: ВЭВЭР, 2003 – 352 с.
- 38.Поляков, В.А. Психосистемное консультирование / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – М.: 2006. – 160 с.
39. Полякова, И. Ю. Как сохранить любовь : искусство взаимоотношений / И. Ю. Полякова, О. И. Панова, А. Ю. Меньшова. - Санкт-Петербург : Речь, 2008. - 388 с.
- 40.Пугачев В. П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов. - М. : Аспект Пресс, 2003. - 285 с. (с. 204-211)
- 41.Посысоева, Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоевой. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 328 с.
- 42.Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь,

2006. – 320 с.
- 43.Рубинштейн, С.Л. Психология Шпрангера как наука о духе [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн. – 2005. – Режим доступа: http://sbiblio.com/biblio/archive/rubinshyeyn_psihologija/.
- 44.Садовский, В.Н. Основания общей теории систем/ В.Н.Садовский. – М.: Наука, 1974. – 280 с.
- 45.Словарь психолога-практика. 2-е изд. / сост. С.Ю. Головнин. – Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.
- 46.Соловьёва, Е.В. Развитие личностной саморегуляции студентов колледжа в структуре психологической готовности к педагогической деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Соловьёва Елена Васильевна. – Ставрополь, 2010. – 213 с.
- 47.Столин, В.В. Психологические основы семейной терапии [Электронный ресурс] / В.В. Столин// «Вопросы психологии». – 1982. – № 4. – С.104-115. Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1982/824/824104.htm>
- 49.Третьяков, П.И. Регион: Управление образванием по результатам. Теория и практика / под ред. П.И. Третьякова.- М.: Новая школа. - 2001. - 880 с.
- 50.Тюмасева, З.И. Культура любви к природе, экология и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – Челябинск: ЧГПУ, МАНЭБ, 2003. – 264 с.
- 51.Тюмасева, З.И. Акмеологические, валеологические и экологические тайны: словарь-справочник современного общего образования / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак.- СПб.: Питер, 2004.-464 с.
- 52.Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов: коллективная монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева,Е.С. Гладкая; под науч. ред. З.И. Тю- масевой. – Челябинск: Изд-во

- Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 290 с.
53. Шевцова М.Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи: монография М.Н.Шевцова - М.: МПГУ, 2013. – 188 с.
54. Шепель, В.М. Управленческая психология / В.М. Шепель. – М.: Прогресс, 1993. – 636 с.
55. Щедровицкий Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М.: Шк. культ. полит., 1995. – 800 с.
56. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1987. – 590 с.
57. Яковлев, Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов: монография / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Челябинск.: Изд-во РБИУ, 2010. – 317 с.